|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ №7 г.Апатиты* | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **МЕНЮ** | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26 января 2022 г.** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ясли 12 часов** | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | | | | | **Выход** | **Химический состав** | | | | | **Энерге-** **тическая** **ценность,** **ккал** | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | | | | | 160 | 4,6 | | 5,6 | | 22,3 | 159 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 150 | 2,3 | | 1,8 | | 14,9 | 87 | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | | | | | 45 | 3 | | 5,3 | | 20,6 | 142 | |
| Итого | | | | | | 9,9 | | 12,7 | | 57,8 | 388 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| ПРОСТОКВАША | | | | | 146 | 4,1 | | 4,6 | | 5,8 | 84 | |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | | | | | 103 | 1,6 | | 0,5 | | 21,7 | 99 | |
| Итого | | | | | | 5,7 | | 5,1 | | 27,5 | 183 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | | | | | 40 | 0,6 | | 3 | | 3,2 | 43 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | | | | 150 | 3,2 | | 4,3 | | 18 | 124 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | 166 | 18,6 | | 20,9 | | 13,7 | 319 | |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | | | | | 194 | 0,6 | | 0,4 | | 30,7 | 132 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | | | | 45 | 3 | | 0,4 | | 19,2 | 93 | |
| Итого | | | | | | 26 | | 29 | | 84,8 | 711 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | | | | | 198 | 5,3 | | 7,2 | | 19,1 | 164 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 150/10/7 | 0,1 | |  | | 10,4 | 43 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 8 | 0,6 | | 0,8 | | 6,1 | 34 | |
| Итого | | | | | | 6 | | 8 | | 35,6 | 241 | |
| Всего | | | | | | 47,6 | | 54,8 | | 205,7 | 1523 | |

.